Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №17» с. Сновицы

**Конспект**

**непосредственной образовательной деятельности образовательная область «Физическая культура» для детей средней группы №4:**

**«Вот они какие – палочки цветные»**

*Составила и провела инструктор*

*по физической культуре:* Орлова Л.В.,

*Воспитатель:* Корнилова Н.Б.

*Ст. воспитатель*: Костина Л.В.

*Дата проведения:*12.12.13 г.

с. Сновицы

2013

**Программное содержание:**

1. **Оздоровительная задача:** формировать правильную осанку.
2. **Образовательная задача:** развивать у детей гибкость при лазании по гимнастической скамейке (мальчики: лежа на животе, подтягиваясь руками; девочки: на низких четвереньках, с опорой на ладони и колени); развивать глазомер при метании предмета правой (левой) рукой в горизонтальную цель снизу (с расстояния 2 м); развивать прыгучесть и умения мягко приземляться при прыжках на двух ногах (девочки: через палочки, лежащие на полу боком; мальчики: через 4 палочки, лежащие параллельно друг другу на расстоянии 40 см).
3. **Воспитательная задача:** продолжать формировать у детей умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками в игре.

**Оборудование и инвентарь:**

* Цветные мягкие палочки (по количеству детей)
* Гимнастические скамейки – 2 шт.
* Обручи – 6 шт.
* Набивные мешочки (по количеству мальчиков)
* Гантели – 6 шт.
* Корригирующие дорожки – 2 шт.
* Бутылочки для дыхания – 6 шт.

**Ход НОД.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Части НОД*** | ***Содержание НОД*** | ***Дозировка*** | ***Дыхание*** | ***Организационно-методические указания*** |
| 1. ***Вводная часть.*** | Построение врассыпную |  | Произвольное | Дети входят в зал. На полу в виде «снежинок» лежат цветные палочки. Вопросы к детям: «Что это?,», «Как вы думает откуда они?» и т.д. «А хотите с ними поиграть?»  «Друг за другом мы пойдем  И снежинки обойдем». |
| 1. Ходьба обычная в колонне по одному | 12 с | «Как на тоненький ледок  Выпал беленький снежок.  Ах, зима, зима, зима  Белоснежная пришла» |
| 2. Ходьба на носках, руки на поясе | 10 с | «Как на тоненький ледок  Выпал беленький снежок.  Чтоб его не затоптать,  Надо на носочки встать». |
| 3. Ходьба приставным шагом | 12 с | «Снегу мало, под снежком  Лед блестит несмело.  Заскользим мы по ледку,  Ловко и умело» |
| 4. Ходьба обычная в ритме прочтения рифмовки. После слова «три» хлопок в ладоши. | 25 с | «Начался снегопад.  Снегу каждый очень рад.  Мы пойдем ловить снежинки,  Мы пойдем ловить пушинки.  Как услышишь слово «три»,  Скорей снежиночку лови!  Раз, два, три, раз, два, три,  Раз, два, три! Стоп, замри!» |
| 5. Бег обычный | 20 с | «Начался снегопад.  Снегу каждый очень рад.  Побежим ловить снежинки,  Побежим ловить пушинки». |
| 6. Ходьба обычная. Построение возле цветных палочек. | 10 с | «Кончился снегопад.  Снегу каждый очень рад.  Мы пойдем ловить снежинки,  Мы пойдем ловить пушинки.  Как услышишь слово «три»,  Палочку цветную в руки возьми». |
| 1. ***Основная часть*** | ***1. ОРУ с цветными палочками.***  **1)** **«Мельница».**  И.П.:о. с., руки опущены.  Вып.: 1 – поднять палочку перед собой  2-3 – вращение палочкой перед собой  4 – и.п. | 4 раза |  | «Палочки в руки берем,  Упражнение выполнять начнем» |
| **2)** **«Штангист».**  И.П.: ноги на ширине плеч, палочка в руках у груди.  Вып.: 1 – поднять руки вверх  2 – и.п., выдох: «Ух» | 5 раз | Вдох | «Штангист штангу поднимает,  Мышцы укрепляет». |
| **3)** **«Повороты»**  И.П.: сидя на коленях, руки опущены.  Вып.: 1 – подняться на колени, руки прямые вперед  2 – поворот вправо (влево)  3 – повернуться прямо  4 – и.п. | По 3 раза | Произвольное | «Палочку подниму,  Вправо (влево) посмотрю». |
| **4) «Приседание».**  И.П.: о.с., кольцо (сделать из палочки) на голове.  Вып.: 1-2 – присесть, руки на поясе  3-4 – и.п. | 5 раз | «Мы присели, мы привстали,  Наши ноги крепче стали». |
| 5) **«Прыжки».**  И.П.: ноги вместе, скрепить их палочкой, руки на поясе.  Вып.: 1-5 – прыжки на двух ногах на месте. | 5х2 раза | «Колечко помогает,  Ноги объединяет». |
| ***2. Основные движения:***  **1-я подгруппа** *(девочки):*  а) лазание по гимнастической скамейке на низких четвереньках с опорой на ладони и колени;  б) метание мягкого кольца в горизонтальную цель, с расстояния 2 м; в) прыжки через палочки, лежащие на полу, боком на двух ногах;  г) ходьба с кольцом на голове | 4 раза | Показ ребенка, указания, объяснения инструктора по физической культуре. |
| **2-я подгруппа** *(мальчики):*  а) лазание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками;  б) метание набивного мешочка в горизонтальную цель, с расстояния 2 м; в) прыжки через палочки, лежащие на полу параллельно друг другу на двух ногах;  г) поднимание поочередно три пары гантель, лежащих в обручах. | 2 раза | Показ ребенка, объяснения, указания воспитателя данной возрастной группы. |
| ***2. Подвижная игра «Ловишки с хвостиками»*** | 2-3 раза | Дети, которые выбыли из игры, подходят к воспитателю. Воспитатель дает индивидуальные упражнения на дыхание и корригирующие. |
| ***III.Заключительная часть*** | Релаксация под музыку. | 1 мин. | Произвольное | Дети ложатся на ковер, положив под голову кольцо «подушечка». Под музыку дети лежат с закрытыми глазами. |
| Построение врассыпную. |  | После релаксации дети говорят, что им понравилось, что не понравилось. |